

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Gorzka czekolada wspomaga koncentrację



Gorzka czekolada z wysoką zawartością kakao i teaniny wspomaga koncentrację, a jednocześnie sprzyja obniżeniu ciśnienia krwi - zawiadania czasopismo „NeuroRegulation”.

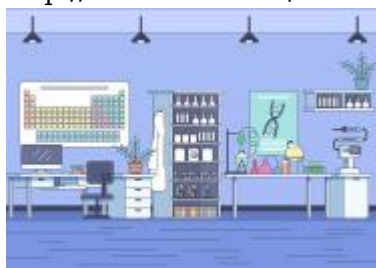
Naukowcy z Uniwersytetu Północnej Arizony (USA) przekonują, że przekąska w postaci gorzkiej czekolady może zapobiec kryzysowi produktywności w ciągu dnia, bo skutecznie wzmacnia naszą czujność i koncentrację. Jeśli czekolada zawiera dodatkowo teaninę - związek o działaniu relaksującym - pozwala nie tylko na zachowanie jasności umysłu, ale przyczynia się do natychmiastowego obniżenia ciśnienia krwi.

Badacze mierzyli nastrój, ciśnienie krwi i czynność mózgu (przy pomocy badania EEG) u 122 osób w wieku 18-25 lat przed i po konsumpcji jednego spośród następujących produktów: czekolady o wysokiej zawartości kakao (60 proc.), czekolady niezawierającej kakao, czekolady zawierającej dużą ilość kakao i teaninę, zwykłej wody, wody o wysokiej zawartości cukru i wody o niskiej zawartości cukru.

Okazało się, że badani, którzy spożywali gorzką czekoladę o wysokiej zawartości kakao (60 proc.), stawali się w wyniku tego bardziej czujni i uważni. Nieznacznie wzrastało też ich ciśnienie krwi.

Natomiast uczestnicy, którzy konsumowali czekoladę zawierającą zarówno duże ilości kakao, jak i teaninę - aminokwas występujący w zielonej herbacie - doświadczali spadku ciśnienia krwi, przy czym ich koncentracja także utrzymywała się na wysokim poziomie.

Więcej na stronie: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/23626.html>



27-03-2025

Jak otworzyć laboratorium?

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

Błonica - choroba groźna także dla dorosłych

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy